



南すこやかだより



令和4年度 第1号

おおつげんき丸 【発行】 南すこやか相談所（住所）南郷一丁目14番30号（電話）534-0294

すこやか相談所では、血圧測定や検尿をはじめ健康に関する相談や乳幼児の計測や育児に関する相談、母子健康手帳の発行等を実施しています。お気軽にお越しください。

尚、お越しの際は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため **予約** をお願いします。

南すこやか相談所

（住所）南郷一丁目14番30号

（電話）534-0294

（FAX）534-9256

（開設時間）

9:00~12:00

13:00~17:00

※祝日、12月29日~1月3日は除く

南すこやか相談所メンバー

すこやか相談所 所長：奥野

○石山学区担当：杉本

○南郷学区担当：原田

○大石学区担当：原田

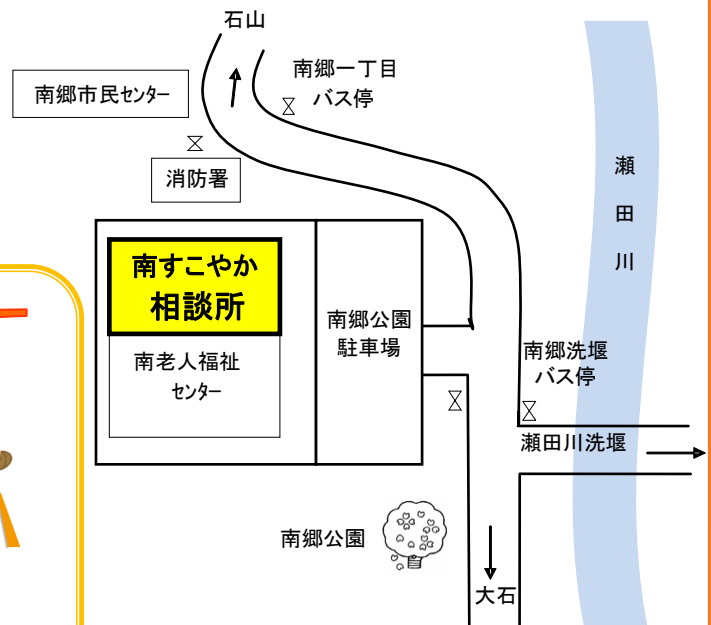
○田上学区担当：奥野

ヘルスアドバイザー：中山・澤田

助産師：寺本



<地図>



来所相談、電話相談とあわせて、メールでの相談も可能です。利用しやすい方法でご相談ください。

南すこやか相談所インターネットアドレス：otsu7205@city.otsu.lg.jp

腸管出血性大腸菌感染症にご注意下さい！

O157をはじめとする腸管出血性大腸菌による感染症です。この菌は本来、動物の腸管内にすんでおり、**汚染された食品や水の飲食**で感染します。また、**感染者の糞便で汚染された物（タオル・ドアノブ・浴槽など）**を介して人から人へ感染することもあります。

【主な症状】

腹痛、下痢、血便等

溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症など深刻な合併症をおこす事もあります。

【予防について】

① 食材はよく洗い、十分に加熱調理をしましょう

腸管出血性大腸菌は熱に弱く、75℃以上、1分以上の加熱で死滅します。生肉・加熱不十分な食肉は食べないようにしましょう。加工肉（ハンバーグ等）は内部が汚染されている可能性があるため中まで十分に加熱しましょう。

② 調理前、食事の前、排泄後、動物を触った後などは丁寧に手を洗いましょう

乳幼児健診のお知らせ

10か月児健診



赤ちゃん相談会

実施日：6月27日（月）
7月25日（月）
受付時間：予約時にご確認ください
持ち物：母子健康手帳・問診シール
バスタオル、手ふきタオル
健康チェック表(ホームページ掲載)
会場：南すこやか相談所
申込み：健康推進課(ネットまたは電話)
電話：528-2748

実施日：6月27日（月）
7月25日（月）
受付時間：予約時にご確認下さい
持ち物：母子健康手帳
バスタオル、手ふきタオル
健康チェック表(ホームページ掲載)
会場：南すこやか相談所
申込み：南すこやか相談所
電話：534-0294

10か月児健診・赤ちゃん相談会を含めすべての乳幼児健診が事前予約制となっています。

感染防止のために保護者の方はマスクの着用、検温等の健康チェックのご協力をお願いしています。「健康チェック表」はホームページからダウンロードしてください。また、体調がすぐれない場合は予約をキャンセルし、再度ご予約をお願いします。ご理解とご協力をお願いいたします。 保健所健康推進課：電話 528-2748

特定健康診査を受けましょう！

特定健診は、生活習慣病の前ぶれとなる、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)」に重点をおいた健診です。

〈対象〉40～74歳の大阪市国民健康保険加入者

〈料金〉無料

〈実施期間〉受診券が届いた日から（6月頃）令和5年1月末まで

〈実施場所〉県内登録医療機関

※詳しくは受診券と同封のチラシをご確認ください。

※なお、他の保険にご加入の方は、ご加入の医療保険者へご確認ください。



BIWA-TEKU

100ポイント

6月は食育月間です！

6月は食育月間です。親子でクッキング、楽しんでみませんか？一緒に作れる簡単レシピをご紹介します！



豆腐 DE ドーナツ

★材料（4個分）★

絹ごし豆腐 55g
ホットケーキミックス 75g
打ち粉 適量
揚げ油 適量
砂糖 小さじ1

★作り方★

- ①ホットケーキミックスと豆腐を混ぜ合わせる。
- ②①を打ち粉をした台の上で好きな形にする。
- ③160℃（低温）の油で揚げる。
- ④プーっと膨らんで色がこんがりしたら油をきって、すぐに砂糖をまぶす。



歯と口の健康週間（6/4～6/10）です！！ 歯と口の中の健康を見直してみてください。

「すこやかだより」は天津市のホームページからもご覧頂けます。アドレス <http://www.city.otsu.lg.jp/>